සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 S I,II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2010 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2010 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2010

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II
Health and Physical Education I,II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, **I** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද **II** කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

---

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වූ රන්මිණිතැන්න විදුහලේ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් ප්‍රදේශවාසීන් හා එක්ව එළිමහන් කඳවුරක් සංවිධානය කරන ලදී. පරිසරය පිරිසිදු කිරීම, ආරක්ෂාව ආදිය සඳහා සම්පත් දායකත්වය ඔවිහු ගම්වාසීන්ගෙන් ලබා ගත් හ. මෙහි දී කුණු කසල වෙන් කරන ලද ස්ථානයකට බැහැර කිරීම, උදයන සාමූහිකව ශරීර සුවතා ව්‍යායාම්වල නිරතවීම අනිවාර්ය කරන ලදී. අවට පරිසරයේ ඇති පලතුරු, එළවළු සහ පලා වර්ග උපයෝගී කර ගෙන කලවම් පලා මැල්ලුම සහ පලතුරු සලාදය ඔවිහු ආහාරයට එක්කර ගත්හ. කඳවුර අවසානයේ සීමිත සම්පත් උපයෝගී කරගෙන කෙටි කාලයක් තුළ ක්‍රීඩාපිටියේ පැවැත්වූ සුහද වොලිබෝල් තරගාවලියට කණ්ඩායම් පහක් (5) සහභාගි වූහ. සිසුහු තරග විනිශ්වය කළෝ ය.

(i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් වශයෙන්, මෙම කඳවුර සංවිධානයේ දී සිසුන් සකස් කරගත් ප්‍රතිපත්ති **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය උදෙසා සිසුන් කඳවුර සංවිධානයේ දී ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගත් අවස්ථා **දෙකක්** සිද්ධිය ඇසුරෙන් ලියා දක්වන්න.

(iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය කඳවුරේ දී තම ආහාර වේල් සඳහා එක්කර ගැනීම හේතුවෙන් එම සිසුන්ට ලැබෙන වාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) කඳවුර සංවිධානයේ දී කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් ඔවුන් තුළ වර්ධනය කරගත හැකි ගුණාංග **දෙකක්** ලියන්න.

(v) මෙම අවධියේ පසුවන සිසුන්ගේ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කරගැනීම සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම් දායක වන ආකාරය දක්වීමට උදාහරණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(vi) (a) මෙම කඳවුරෙහි සිසුන් කායික යෝග්‍යතාව වර්ධනය සඳහා දෛනිකව අනුගමනය කළ ක්‍රියාමාර්ගය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(b) කඳවුරෙහි සිසුන්ට නායකත්ව ලක්ෂණ එළිදක්වීම පාදකවන අවස්ථාවකට උදාහරණයක් ලියන්න.

(vii) ඔබ සිතන ආකාරයට පැරදි පිළිමලුන් පිටු දකීමේ ක්‍රමය හා සාකල්‍ය ක්‍රමය යන ක්‍රම දෙකෙන් මෙම සිසුන්ගේ සුහද වොලිබෝල් තරග පැවැත්වීමට ඔවුන් තෝරාගත යුතු **වඩාත්** සුදුසු ක්‍රමය නම් කරන්න.

(viii) ඉහත පිළිතුරෙහි ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රමය තෝරා ගැනීමට හේතු වන සාධක **දෙකක්** දක්වන්න.

(ix) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රමය අනුව එම කණ්ඩායම් පහ (5) සහභාගිත්වයෙන් සුහද වොලිබෝල් තරගය පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු තරග සටහනක් සකස් කරන්න.

(x) සිද්ධියේ දක්වෙන ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩයට අයත්, ඔබ පාසලේ සංවිධානය කළ හැකි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** ලියන්න. *(ලකුණු 02 × 10 = 20 යි)*

[අවවැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

I කොටස

(ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.)

2. පාසල ඇරී නිවසට පැමිණි වේලේ සිට මැදියම් රැය වන තෙක් රූපවාහිනිය ඉදිරියේ වාඩිවී හුදකලාව රූපවාහිනිය නැරඹීම සහ සැමවිට ම ආහාරය සඳහා කැලරි හීන නිශ්ඵල ආහාර (Junk Food) හා ක්ෂණික ආහාර (Instant Food) ගැනීම සිරිමල් පුරුද්දක් ලෙස කරයි.
   (i) ඉහත විස්තරයට අනුව අනාගතයේ දී සිරිමල්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය කුමක් විය හැකි ද? (ලකුණු 01 යි)
   (ii) කැලරි හීන නිශ්ඵල ආහාර පුරුද්දක් ලෙස ගැනීම නුසුදුසු බව සිරිමල්ට පැහැදිලි කර දීම සඳහා කරුණු දෙකක් දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (iii) පෝෂකාංග කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමින් සිරිමල්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සකස් කරගත යුතු ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (iv) සිරිමල්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීමට පෝෂණය හැර ඔහු අනුගමනය කළ යුතු වෙනත් ක්‍රියාමාර්ග දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (v) සිරිමල්ගේ සමාජයීය සෞඛ්‍යය (Social Health) පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

3. පහත සඳහන් අභියෝගාත්මක අවස්ථා ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.
   (i) අපේ ගමෙනුත් ඩෙංගු රෝගීන් දෙදෙනෙකු හඳුනාගෙන සිටීම
   (ii) නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරගාවලියකට මූල්‍යමය අනුග්‍රහය දක්වන ප්‍රභූවරයා තරග පැවැත්වෙන විට මද්‍යසාර (මත් වතුර) සහ දුම්වැටි සම්බන්ධ ප්‍රචාරක දැන්වීම් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට සූදානම් වීම
   (iii) කඳු මුදුනකට ගොස් මුහුද දෙස බලන විට පෙනෙන මානය තෙක් මුහුද ඈතට සිඳීගෙන යනු දැකීම
   (iv) විභාගය අවසන් වූ දින, යෙහෙළියකගේ ගෙදර නැවතීමට යන බව දෙමාපියන්ට පවසා ප්‍රමාදි, ඇගේ පෙම්වතා සමග යාමට සූදානම් වී සිටින බව දැනගැනීම
   (v) රූපවාහිනියේ ප්‍රචාරය වන වෙළඳ දැන්වීමක් නැරඹීමෙන් අනතුරුව කිරි දෙන මවක්, තම බිළිඳුට මව් කිරි වෙනුවට එම කිරි වර්ගය පෙවීමට සූදානම් වන බව දැනගැනීම (ලකුණු 2 × 5 - 10 යි)

4. ඔබ මුඛයෙන් ගන්නා ඝන, ද්‍රව ආහාර සිරුරේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට සරිලන පරිදි සකසා, අවශෝෂණය කොට අපද්‍රව්‍ය බැහැර කරලීම සඳහා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය සකස් වී ඇති ආකාරය කෙතරම් අසිරිමත් ද? එම අසිරිය විනාශ කිරීමේ හැකියාව මෙන් ම රැක ගැනීමේ හැකියාව ද ඇත්තේ ඔබට ය.
   (i) ඔබේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ අසිරිමත් බව හුවා දැක්වීමට කරුණු දෙකක් සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ii) ඔබේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන පිළිවෙත් කෙරෙහි අවධානය යොමු කර පහත දැක්වෙන වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවන පිළිවෙත්	ඇතිවන හානිකර තත්ත්වය
1.	
2.	
3.	

(ලකුණු 03 යි)

   (iii) රෝගියකුට උදේ ආහාර ගැනීමෙන් අනතුරුව පෙති වර්ගයක් ගිලීමට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබිණි. නමුත් ඔහු උදේ අවදි වූ වහාම, ආහාර ගැනීමට ප්‍රථම අදාළ පෙති වර්ගය ගිලියි. ඔහුට ඇතිවිය හැකි තත්ත්වය අනුමාන කොට ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 05 යි)

[නවවැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

II කොටස

(ප්‍රශ්න දෙකකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.)

5. පහත සඳහන් සටහන්වල ඇති තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩක අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
45	මී. 100, මී 400 යගුලිය දැමීම
23	මී. 10 000, මී 5 000 ස්ටිපල් චේස්
62	මී. 100 × 4, හෙල්ල විසිකිරීම
52	යගුලිය දැමීම, උස පැනීම

(අ)

ලක්ෂණ	පේශි වර්ගය M	පේශි වර්ගය N
සංකෝචන වේගය (Contractile Speed)	වැඩිය	අඩුය
කේශනාලිකා ප්‍රමාණය (Number of Capillaries)	අඩුය	වැඩිය
මේද සංචිතය (Fat Deposit)	අඩුය	වැඩිය
O_2 භාවිතය (ඔක්සිකාරක හැකියාව)	අඩුය	වැඩිය
පේශිවල වර්ණය	සුදුය	රතුය

(ආ)

(i) 23 සහ 62 යන අංක දරන ක්‍රීඩකයින්ගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි වර්ගයට අයත් ඉංග්‍රීසි අක්ෂරය 'ආ' වගුවෙන් තෝරා වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) අංක 45 දරන ක්‍රීඩකයාට සහභාගි විය හැකි, සම්පූර්ණ සටහනේ සඳහන් නොවන වෙනත් සම්මත ජවන හා පිටිය ඉසව්වක් බැගින් සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iii) මෙම ක්‍රීඩකයින් අතුරෙන් තම ඉසව් සඳහා ස්වායු (aerobic) ක්‍රමයට හා නිර්වායු (anaerobic) ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයින්ට හිමි අංක හේතු සහිතව වෙන් වෙන් වශයෙන් සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 06 යි)*

6. (i) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා පහත සඳහන් පරීක්ෂණවල අප නිරත කරවීමෙන් මැනීමට බලාපොරොත්තු වූ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක (Physical Fitness Qualities) නම් කරන්න.
(අ) කෙටි දුරක් වේගයෙන් දිවීම
(ආ) කිසියම් බර ප්‍රමාණයක් එසවීම *(ලකුණු 01 යි)*

(ii) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයක දී මීටර 200 ධාවන තරගයකට සහභාගි වූ මාලා, පාදයේ ඇති වූ ආබාධයක් නිසා අතරමග දී තරගයෙන් ඉවත් වූවා ය. මාලා මෙම තත්ත්වයට මුහුණ පෑමට හේතු වූ කරුණු **දෙකක්** ලියන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

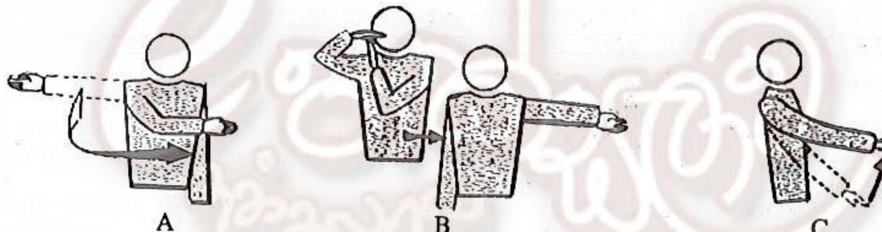
(iii) මාලාට ප්‍රථමාධාර දීමට පැමිණි රාජු රැගෙන ආවේ පොලිතින් බෑගයක බහාලූ අයිස් කැට කිහිපයක්, වෙළුම් පටියක් (Bandage) හා ලොකු ලේන්සුවක් පමණි. ඔබ, රාජු සමග එක්ව මාලාට ප්‍රථමාධාර දෙන ආකාරය පියවරෙන් පියවර පිළිවෙළින් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 04 යි)*

(iv) ප්‍රථමාධාර දීමෙන් අනතුරුව මාලා පන්ති කාමරය වෙත රැගෙන යා යුතු ය. රාජු සමග එක්ව ඔබ මෙම රෝගියා ප්‍රවාහනය කරන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

7. **A, B** හා **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) (i) රන්තරු සහ දිලෙනතරු කණ්ඩායම් අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයක දී දිලෙනතරු කණ්ඩායමේ අංක 5 දරන ක්‍රීඩකයා විනිසුරු සංඥාවට පිරිනැමීම (Service) සිදු කරන ලදි. අනතුරුව එම පිරිනැමීම රන්තරු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩාපිටිය මත පතිත වුවද, පිරිනැමීමේ රේඛාව (Service line) සංඥා මගින් පෙන්වූ විනිසුරු ලකුණක් සමග පිරිනැමීම රන්තරු කණ්ඩායමට ලබා දුනි. විනිසුරු එම තීරණය ලබා දීමට හේතු වූ සාධකය පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඉහත තරගයේ දී විනිසුරු විසින් භාවිත කරන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත දක්වේ. මෙම සංඥා ලබාදීමට හේතු වූ අවස්ථා හෝ වැරදි වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. *(ලකුණු 03 යි)*



(iii) රන්තරු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු තරගයේ අවස්ථාවක් සඳහා සූදානම් වන ආකාරය රූපයේ දක්වේ.
(අ) මෙම අවස්ථාව නම් කරන්න.
(ආ) මෙම අවස්ථාව නිවැරදිව ඉටු කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයකු විසින් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*



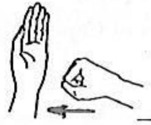
[දහවැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

(B) (i) (අ) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් දෙක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට රතු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් දිවීම වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි බොහෝ අවස්ථාවල දී සිදු කිරීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක් විය. මෙම වරදට අමතරව රතු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන්ගෙන් සිදුවිය හැකි වෙනත් පා සම්බන්ධ වරදක් ලියන්න.

(ආ) විනිසුරු වශයෙන් ඔබ පා සම්බන්ධ වැරදි සඳහා දෙන දඬුවම ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

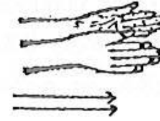
(ii) එම නෙට්බෝල් තරගයේ දී විනිශ්චයකරු විසින් දෙන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් පහත රූපවල දක්වේ. මෙම හස්ත සංඥා භාවිත කළ හැකි අවස්ථා (වැරදි) වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)



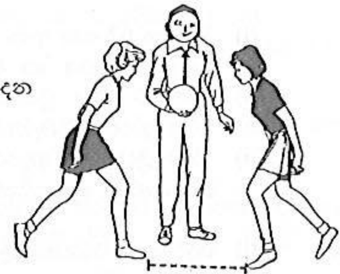
A



B



C



(iii) ඉහත දක්වූ නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වූ වරදක් සඳහා විනිසුරු විසින් දෙන ලද දඬුවම් අවස්ථාවක් රූපයේ දක්වේ.

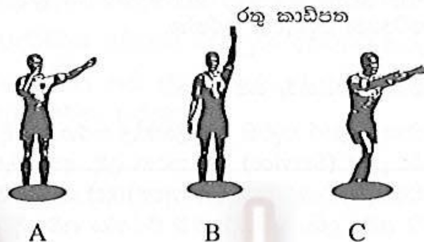
(අ) මෙම දඬුවම දෙන ලද අවස්ථාව සඳහා උදාහරණයක් දෙන්න.

(ආ) විනිසුරු වශයෙන් ඔබ, මෙම දඬුවම් අවස්ථාව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

(C) (i) සදර්න් හා සෙන්ට්‍රල් කණ්ඩායම් අතර පැවති පාපන්දු තරගයේ දී සදර්න් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී ම, කෙළින් ම පන්දුව ප්‍රතිවාදී පිලේ ගෝලය වෙතට පා පහරක් මගින් එල්ල කරන ලදී. මෙම තරගයේ විනිසුරු ලෙස ඔබ ක්‍රියා කරයි නම්, ඔබේ තීරණය සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත පාපන්දු තරගයේ දී, ක්‍රීඩකයින් සිදු කරන ලද වැරදි සඳහා විනිසුරු දෙන ලද හස්ත සංඥා කිහිපයක් රූපයේ දක්වේ. මෙම පාපන්දු තරගයේ දී එම හස්ත සංඥා භාවිත කළ අවස්ථා සඳහා උදාහරණයක් බැගින් වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)



A B C



(iii) ඉහත පාපන්දු තරගයේ දී විනිසුරු විසින් දෙන ලද තීරණයක අවස්ථාවක් රූපයේ දක්වේ.

(අ) මෙම තීරණය දෙන ලද අවස්ථාවක් සඳහා උදාහරණයක් දෙන්න.

(ආ) විනිසුරු ලෙස ඔබ, මෙම අවස්ථාව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

***

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

OL/2010/86-S-I,II

සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
முழுப் பதிப்புரிமையுடையது]
All Rights Reserved]

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 | S | I,II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2010 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2010 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2010

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II
Health and Physical Education I,II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.**

(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති **(1), (2), (3), (4)** උත්තරවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.

(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරා ගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**

(iv) එම උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

● අංක **1** සහ **2** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත තොරතුරු උපයෝගි කර ගන්න.

※ **ඔබ** මහන්සියෙන් තොරව වැඩ කිරීමේ හැකියාව ඇති කඩවසම් පුද්ගලයෙකි.

※ සැමදෙනා සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන **මා** ආගම ධර්මයට අනුව ජීවත් වේ.

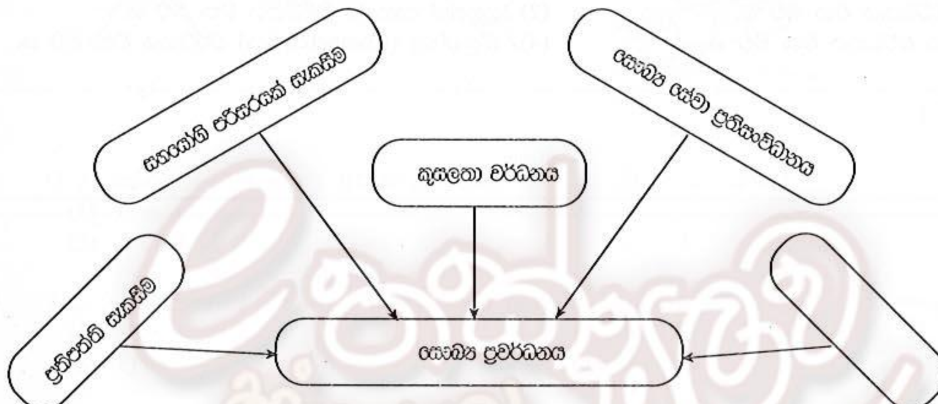
※ හැඩිදැඩි පෙනුමක් ඇති **ඔහුට** හොඳින් ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව ඇත.

※ ආගමානුකූලව ජීවත්වන, නිවැරදි තීරණ ගන්නා **ඇය** නිරෝගි කාර්ය ශූර ජනප්‍රිය කාන්තාවකි.

1. ඉහත තොරතුරු අනුව පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත වන්නේ
   (1) ඔහු ය. (2) ඇය ය. (3) මා ය. (4) ඔබ ය.

2. සමාජයීය සුවතාවකින් යුක්ත වන්නේ
   (1) මා සහ ඇය වේ. (2) ඔබ සහ මා වේ.
   (3) ඔහු සහ ඔබ වේ. (4) ඇය සහ ඔහු වේ.

3. මෙම සටහනේ හිස්ව ඇති කොටසෙහි ලිවීමට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.



   (1) ප්‍රජා සහභාගිත්වය (2) සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාව
   (3) නිවැරදි පෝෂණය (4) පූර්ණ සෞඛ්‍යය

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

4. ශක්ති, තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවා ගනිමින් අන් අයගේ ද සහාය ඇතිව සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නංවාලීමට ද කටයුතු කරයි. මේ අනුව ශක්ති
   (1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) සඳහා කටයුතු කරයි.
   (2) පෞරුෂ වර්ධනය (Personalty Development) සඳහා කටයුතු කරයි.
   (3) පුද්ගල සෞඛ්‍ය වර්ධනය (Personal Health Development) සඳහා කටයුතු කරයි.
   (4) සමාජ සෞඛ්‍ය වර්ධනය (Social Health Development) සඳහා කටයුතු කරයි.

5. නව යෞවනියක් වන රමණී, රාජා සමග වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ ඔහුට ආදරය කරන බව ඒත්තු ගැන්වීමට ය. කායික දුබලතාවලින් පෙළෙන රාජා විටෙක කුඩා දරුවකු මෙන් හැසිරේ. ඔහුගේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීම සඳහා ආගමික කටයුතුවලට යොමු කිරීමෙන් රමණී සතුටුවන්නී ය. මේ අනුව රාජා, රමණීගේ
   (1) මල්ලී විය හැකි ය. (2) අයියා විය හැකි ය.
   (3) පෙම්වතා විය හැකි ය. (4) සීයා විය හැකි ය.

6. අම්මා මඤ්ඤොක්කා අල තම්බන විට කිසි විටෙක ඇලුමිනියම් භාජන භාවිත නොකරන්නී ය. මඤ්ඤොක්කා වැසෙන සේ ජලය දමා, තැම්බුන පසු වතුර ඉවත් කරන්නී ය. ඇය මඤ්ඤොක්කා අල තම්බන විට භාජනය නොවසන්නී ය. අම්මා මෙසේ කරන්නේ
   (1) ආහාර කල් තබා ගැනීමට ය. (2) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකර ගැනීමට ය.
   (3) ආහාරයේ රසවත් බව වැඩි කිරීමට ය. (4) ආහාර විෂවීම වලක්වා ගැනීමට ය.

● අංක 7 සහ 8 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේ දී පහත තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.
ප්‍රභාගේ උගුර පිටතට නෙරා ඇති අතර (වායු ගෙඩිය) කටහඬ ද වෙනස් වී ඇත.
ජේසිමා සුදුමැලි ය. හතිය ඇත. ඇගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) 18.5 ට අඩු ය.

7. ප්‍රභා තම ආහාර වේල් සකස් කර ගැනීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුත්තේ
   (1) රම්පා, කරපිංචා, කුරුඳු වැනි ස්වාභාවික රසකාරක එක් කර ගැනීමට ය.
   (2) දෙහි යුෂ සහ යකඩ අඩංගු ආහාර එක්කර ගැනීමට ය.
   (3) විටමින් C සහ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර එක්කර ගැනීමට ය.
   (4) අයඩීන් සහිත ලුණු එක්කර ගැනීමට ය.

8. ජේසිමාගේ රෝග තත්ත්වයට හේතු වී ඇත්තේ
   (1) අධික ලෙස කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර භාවිත කිරීම වේ.
   (2) යකඩ ඌනතාව වේ.
   (3) විටමින් A ඌනතාව වේ.
   (4) අයඩීන් ඌනතාව වේ.

9. කිරුබා ප්‍රමාණවත් පරිදි ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ යකඩ, කැල්සියම්, අයඩීන් ඇතුළු ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ගන්නී ය. තව ද සාමාන්‍ය ආහාරයට අතිරේකව සුදුසු පරිදි ආහාර ලබාගැනීමට ද ඇය අමතක නොකරන්නී ය. මෙම කරුණු අනුව කිරුබා
   (1) දක්ෂ ක්‍රීඩකාවකි. (2) නව යෞවනියකි.
   (3) ගැබිනි මවකි. (4) කිරිදෙන මවකි.

10. ඔබේ සිරුරේ මෘදු කොටස් ආරක්ෂා කරමින්, සිරුරට නියම හැඩයක් ලබා දෙමින් සිරුර දරා සිටින මම
   (1) අස්ථි පද්ධතිය වෙමි. (2) පේශි පද්ධතිය වෙමි.
   (3) හම (චර්මය) වෙමි. (4) ස්වසන පද්ධතිය වෙමි.

11.

පේශි පද්ධතිය	අස්ථි පද්ධතිය	ස්නායු පද්ධතිය
1	2	3

චලනය සඳහා උපකාර වේ.
4

අංක 4 දරන කොටුව සමග ඔබ යා කරන කොටුව/කොටු වන්නේ
   (1) 1 ය. (2) 2 ය.
   (3) 1, 2 සහ 3 ය. (4) 2 සහ 3 ය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

- 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන නදී සහ රවි අතර ඇතිවූ පහත සඳහන් දෙබස උපයෝගී කර ගනිමින් අංක **12** සහ **13** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
රවි - නදී, ඔයා ඉස්සරට වඩා දුන් හරියට වෙනස් වෙලා
නදී - ඒ කිව්වෙ, මොනවයින් ද වෙනස් වෙලා තියෙන්නෙ?
රවි - සිරුරේ හැඩයෙන්, ගතිගුණවලින්, සිතුම්පැතුම්වලින්, ඇසුරු කරන අයගෙන්, මේ හැම දෙයකින් ම

12. නදී පසුවන ජීවන අවධිය වන්නේ
(1) ළදරු අවධියයි. (2) ළමා අවධියයි.
(3) නව යෞවන අවධියයි. (4) වැඩිහිටි අවධියයි.

13. නදීගේ වෙනස්වීම් සිදුවී ඇත්තේ
(1) කායික හා මානසික ක්ෂේත්‍රවල ය. (2) මානසික හා සමාජයීය ක්ෂේත්‍රවල ය.
(3) කායික, මානසික හා සමාජයීය ක්ෂේත්‍රවල ය. (4) කායික හා ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රවල ය.

14. යා යුතු මග නොදන, අසරණ වී, නිරාහාරව, බස් නැවතුම්පොළ අසල පදික වේදිකාවේ වාඩි වී සිටි වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයා දුටු සුසිල් වහා එතැනට ගියේ ය. අනතුරුව අසල හෝටලයකින් කෑම පාර්සලයක් ගෙනවිත්, රුපියල් 100 ක් සමග එය ඔහුට දී ඔහු යා යුතු බස්රියට නැඟවී ය. මෙයින් නිගමනය කළ හැක්කේ සුසිල්
(1) සංවේදී පුද්ගලයකු බව ය. (2) අනුවේදන ඇති පුද්ගලයකු බව ය.
(3) සානුකම්පික පුද්ගලයකු බව ය. (4) කාරුණික පුද්ගලයකු බව ය.

- වෛද්‍ය සාකච්ඡාවකින් පසු අනාවරණය වූ තොරතුරුවලට අනුව පුද්ගලයින් කිහිප දෙනෙකු ඇබ්බැහි වී ඇති පුරුදු කිහිපයක් පහත දක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අංක **15** සිට **17** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
රාමා - මද්‍යසාර (මත්වතුර) සහ දුම් පානය කිරීම
මාලා - නිර්මාංශ ආහාර අනුභව කිරීම
හුසේන් - අධික ලෙස පැණි රස ආහාර සහ නිෂ්ඵල ආහාර (junk food) අනුභව කිරීම
ග්‍රෙගරි - බොහෝ දෙනෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම

15. මේ අයගෙන් දියවැඩියාව (Diabetes) ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වශයෙන් ම ඇත්තේ
(1) මාලාට සහ හුසේන්ට ය. (2) රාමාට සහ හුසේන්ට ය.
(3) රාමාට සහ ග්‍රෙගරිට ය. (4) ග්‍රෙගරිට සහ මාලාට ය.

16. ඇබ්බැහි වී ඇති පුරුදුවල විපාක පෙන්වා දීම සඳහා වෛද්‍යවරයා විසින් පහත දක්වෙන අත්පත්‍රිකාව රෝගියෙකුට ලබා දුන්නේ ය.

මුහුණ රැළි වැටීම, තොල්, දත්, නිය දුර්වර්ණ වීම නිසා බාහිර පෙනුම අවලස්සන වීම
මුඛයේ, ගලනාලයේ, පෙණහලුවල සහ මුත්‍රාශයේ පිළිකා ඇති වීම
ලිංගික බෙලහීනතාව ඇතිවීමට හේතු වීම
රුධිර සීනි සාන්ද්‍රණය වැඩි වීම
හෘදයාබාධවලින් මිය යෑමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වීම

මෙම පත්‍රිකාව ලබා දුන්නේ
(1) රාමාට ය. (2) හුසේන්ට ය. (3) ග්‍රෙගරිට ය. (4) මාලාට ය.

17. උපදංශය (Syphilis) වැළඳිය හැක්කේ
(1) රාමාට ය. (2) මාලාට ය. (3) ග්‍රෙගරිට ය. (4) හුසේන්ට ය.

18. මේ අය අතුරෙන් HIV ආසාදනය වීමේ වැඩි අවදානම ඇත්තේ
(1) රාමාට ය. (2) ග්‍රෙගරිට ය. (3) රාමාට සහ මාලාට ය.(4) මාලාට සහ හුසේන්ට ය.

19. HIV/AIDS පිළිබඳ 11 ශ්‍රේණියේ සිසුන් දැනුවත් කිරීමට අත්පත්‍රිකාවක් සැකසීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණුවලින් ඇතුළත් කළ යුතු ද පමණක් දක්වෙන පිළිතුර තෝරන්න.
(a) HIV සජීව සෛල තුළ පමණක් ජීවත් වේ.
(b) රුධිර පරීක්ෂණයකින් HIV හඳුනාගත හැකි වුවත් මෙහි භයානකකම වන්නේ ආසාදිතයා කවුළු සමයේ (Window Period) පසු වේ නම් එවැනි පරීක්ෂණයක දී පවා හඳුනාගත නොහැකි වීම ය.
(c) HIV/AIDS නිට්ටාවට සුව කිරීම සඳහා බෙහෙත් ඇත.
(d) හොඳින් දැනුවත් වීමෙන් හා නිවැරදි චර්යා අනුගමනයෙන් HIV/AIDS ආසාදනය වළක්වා ගත හැකි ය.
(1) a, b සහ c (2) a, b සහ d
(3) a, c සහ d (4) b, c සහ d

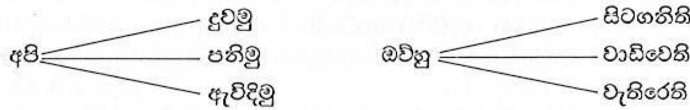
[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

103250

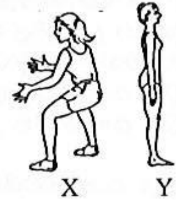
20. ඔබේ මල්ලි අත පිළිස්සීම නිසා කෑ ගසමින් ඔබ වෙත දිව ආ විට ඔබ **ප්‍රථමයෙන් ම** කරන වඩාත් සුදුසු ප්‍රථමාධාරය වන්නේ
    (1) ජල කරාමය (tap) ඇරීමෙන් අනතුරුව පිළිස්සුණු ස්ථානය ජලයෙන් සෝද හැරීම ය.
    (2) කෝමාරිකා පත්‍රයේ සාරය පිළිස්සුම් තුවාලයෙහි ආලේප කිරීම ය.
    (3) බිත්තරයක සුදු මදය පිළිස්සුම් තුවාලය මත තැවරීම ය.
    (4) පිළිස්සුම් තුවාලයෙහි දන්තාලේප ගැල්වීම ය.

21.



ඉහත දක්වෙන සටහන අනුව
    (1) අපි ගතික ඉරියව් (Dynamic Postures) දක්වන අතර ඔවුහු ස්ථිතික ඉරියව් (Static Postures) දක්වති.
    (2) අපි ස්ථිතික ඉරියව් දක්වන අතර ඔවුහු ගතික ඉරියව් දක්වති.
    (3) අපි සහ ඔව්හු ගතික ඉරියව් දක්වති.
    (4) අපි සහ ඔවුහු ස්ථිතික ඉරියව් දක්වති.

22. රූපයේ දක්වා ඇති X සහ Y ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනාගෙන්
    (1) X ට වඩා Y ගේ සමබරතාව වැඩි ය.
    (2) Y ට වඩා X ගේ සමබරතාව වැඩි ය.
    (3) X හා Y ගේ සමබරතාව සමාන ය.
    (4) X හා Y ගේ සමබරතාව පිළිබඳ හරිහැටි යමක් කීමට අපහසු ය.

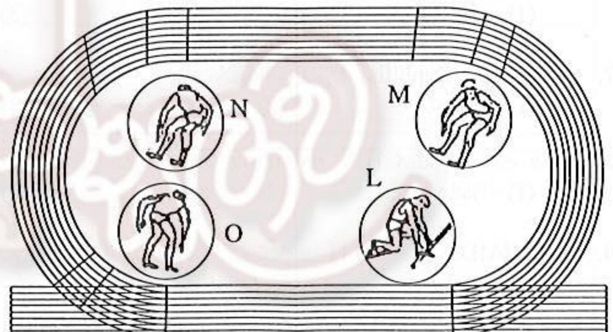


23. ※ සුනිල් රෝද කරණමක් ගසයි. (Cart Wheel)
    ※ සීතා එක තැන උඩ පනිමින් මාරුවෙන් මාරුවට දනහිස් නවා පාද ඉහළට ඔසවයි.
    ※ රගු පෙරට පෙරළෙයි. (Forward Roll)
    ※ ෆාතිමා තාරකා පිම්මෙහි යෙදෙයි. (Star Jump)
    මේ අයගෙන් කැරකීමේ (Rotation) ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නේ
    (1) සුනිල් සහ සීතා ය. (2) සීතා සහ ෆාතිමා ය.
    (3) රගු සහ සුනිල් ය. (4) ෆාතිමා සහ රගු ය.

24. ජගත් විසින් සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ කිසියම් පිටියක ස්වභාවය දැක්වීම සඳහා වූ ප්‍රශ්නයකට ලියන ලද පිළිතුරක් පහත දක්වේ.
    "දිග මීටර 400 කි. සෘජු සමාන්තර පැති දෙකකින් හා ඒවා යා කෙරෙන අරය සමාන අර්ධ වෘත්ත දෙකකින් එය සමන්විත වේ." ජගත් මෙහි ලියා ඇත්තේ
    (1) හෙල්ල විසිකිරීමේ පිටිය පිළිබඳව ය. (2) දුර පැනීමේ පිටිය පිළිබඳව ය.
    (3) කවුලු පැනීමේ පිටිය පිළිබඳව ය. (4) සම්මත ධාවන පථය පිළිබඳව ය.

● සම්මත ධාවන පථයක, සහාය දිවීමේ ඉසව්වකට සහභාගිවන ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වී ඇති ආකාරය දක්වෙන දළ රූප සටහනක් පහත දක්වේ. අංක **25** සිට **27** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා මෙම රූපය උපයෝගී කර ගන්න.

25. මෙම ක්‍රීඩකයින් අතුරෙන් යෂ්ටිය ලබාගැනීමේ හා පිරිනැමීමේ අවස්ථා දෙක සඳහා හොඳ හැකියාවක් ඇතැයි සිතිය හැක්කේ
    (1) O ට සහ L ට ය.
    (2) L ට සහ M ට ය.
    (3) M ට සහ N ට ය.
    (4) N ට සහ O ට ය.



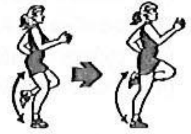
26. මෙම සහාය දිවීමේ තරගය අවසන් කරන ක්‍රීඩකයා
    (1) L ය. (2) O ය.
    (3) M ය. (4) N ය.

27. රූපයේ දක්වෙන තරගයේ ආරම්භය සඳහා භාවිත කරන ඇරඹුම් ක්‍රමයට වඩා වෙනස් ඇරඹුමකින් ආරම්භ කරන තරග ඉසව්වක් වන්නේ
    (1) මීටර 100 දිවීම ය. (2) මීටර 400 දිවීම ය.
    (3) මීටර 200 දිවීම ය. (4) මීටර 1500 දිවීම ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

28. රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට පාදයේ විලුඹ කොටසින් තට්ටමට පහර දෙමින් දිවීමට, (Butt- Kicks) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා, අප යොමු කරවී ය. ඔහු මෙම ක්‍රියාකාරකමෙහි අප නිරත කරවීම තුළින් බලාපොරොත්තු වන්නේ



(1) අපගේ ධාවන වේගය වැඩිදියුණු කරවීමට ය.
(2) සරඹ සංදර්ශනය සඳහා අපට ව්‍යායාමයක් පුහුණු කරවීමට ය.
(3) ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකමක් අපට පුහුණු කරවීමට ය.
(4) අපට පා සරඹයක් (Basic Step) පුහුණු කරවීමට ය.

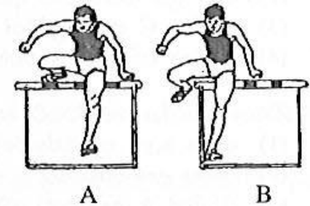
- උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයක පිටපතක් පහත දක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **29** සහ **30** ට පිළිතුරු සපයන්න.

තරගකරු	පනින ලද උස					අසමත් වාර ගණන	ස්ථානය
	මී 1.75	මී 1.80	මී 1.84	මී 1.88	මී 1.91		
A	0	×0	0	×0	×0	3	
B	–	×0	×0	×0	0	3	
C	–	0	×0	×0	×0	3	
D	–	×0	×0	×0	×0	4	

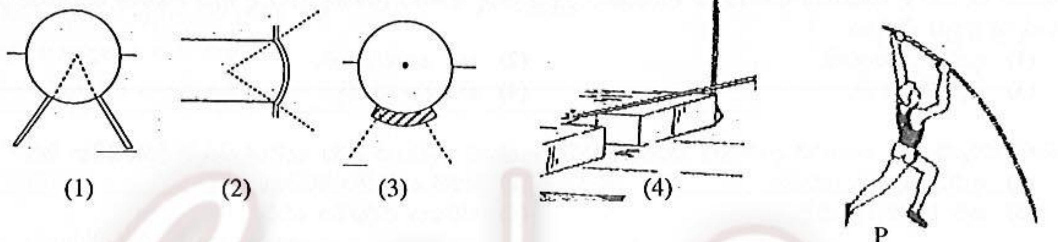
29. මෙම ඉසව්වේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දෙන්නේ
(1) A ට ය. (2) B ට ය.
(3) A, B සහ C ට ය. (4) A, B, C සහ D ට ය.

30. දෙවන ස්ථානය සඳහා ඔබ තෝරා ගනු ලබන්නේ
(1) A සහ B ය. (2) A සහ C ය.
(3) C ය. (4) D ය.

31. කඩුලු මතින් පැන දිවීම (Hurdles) ඉසව්වකට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙක් කඩුල්ල තරණය කළ ආකාරය රූපයේ දක්වේ. මේ දෙදෙනා පිළිබඳ ඔබගේ තීරණය කුමක් ද?
(1) A නිවැරදි වන අතර B වැරදි ය.
(2) B නිවැරදි වන අතර A වැරදි ය.
(3) A සහ B යන දෙදෙනා ම නිවැරදි ය.
(4) A සහ B යන දෙදෙනා ම වැරදි ය.



- පහත දක්වෙන පිටිය ඉසව් කාණ්ඩයට අයත් උපකරණ කිහිපයක සහ එම ඉසව් සඳහා යොදගන්නා ක්‍රීඩාපිටි කිහිපයක රූප සටහන් අංක **32** සිට **34** තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා උපයෝගී කරගන්න.



32. Q උපකරණය භාවිත කරන ක්‍රීඩකයින් වාර්තා කළ යුතු ක්‍රීඩාපිටිය වන්නේ
(1) අංක 1 ය. (2) අංක 2 ය.
(3) අංක 3 ය. (4) අංක 4 ය.

Q

33. අංක 2 ක්‍රීඩාපිටියෙහි ක්‍රීඩකයින් විසින් භාවිත කරනු ලබන උපකරණය
(1) P ය. (2) R ය.
(3) Q ය. (4) S ය.

R

34. අංක 1 ක්‍රීඩාපිටියෙහි පැවැත්වෙන ඉසව්ව සඳහා භාවිත කළ යුතු උපකරණය වන්නේ
(1) R ය. (2) S ය.
(3) P ය. (4) Q ය.

S

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

35. පළමුව, කුන්දුවෙන් පනිමින් (Hop) වික දුරක් යාම
දෙවනුව, එක් පාදයකින් නික්මී, අනෙක් පාදය මත පතිතවන ආකාරයට පියවර කිහිපයක් වේගයෙන් ඉදිරියට යාම
තෙවනුව, එක් පාදයකින් නික්මී, දුර පැනීමේ දී පතිත වූ ආකාරයට පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම
ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල පිළිවෙළින් අප නිරත කරවීම තුළින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අපට මග පෙන්වූයේ,
(1) දුර පැනීමට ය. (2) තුන් පිම්ම පැනීමට ය.
(3) උස පැනීමට ය. (4) කඩුලු මතින් පැනීමට ය.

36. පන්තියේ සියලු ම සිසුහු රවුමක සෙමෙන් දුවති. එවිට නායකයා හඬ නගා නගරයක නමක් කියයි. සිසුහු නගරයේ නමෙහි ඇති අකුරු සංඛ්‍යාවට අනුව අත් අල්ලා ගෙන කණ්ඩායම් වෙති. එසේ කණ්ඩායම් වීමට නොහැකි වූ සිසුහු තරගයෙන් ඉවත් වෙති. අවසානයේ ජයග්‍රාහී සිසුහු ඉතුරු වෙති.
මෙම ක්‍රියාකාරකම තුළින් වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ සිසුන්ගේ
(1) මානසික යෝග්‍යතාවයි. (2) කායික යෝග්‍යතාවයි.
(3) සමාජයීය යෝග්‍යතාවයි. (4) පූර්ණ පෞරුෂයයි.

37. ක්‍රීඩා සඳහා නීතිරීති අවශ්‍ය වන්නේ
(1) සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීමට ය.
(2) අනතුරු සහ ආපද තත්ත්ව අවම කිරීමට ය.
(3) ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීමට හා උද්යෝගය පවත්වා ගැනීමට ය.
(4) ඉහත සඳහන් සියලු අවශ්‍යතා ඉටුවීමට ය.

38. පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) උසස් ක්‍රීඩකත්වයක් සහිත අයෙකු සැමවිට ම තරගයක ජයග්‍රහණයට වඩා සහභාගි වීම වැදගත් කොට සලකයි.
(2) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙල සංවිධානයේ දී තරග ඉසව්වක් සඳහා සහභාගි විය යුතු සංඛ්‍යාව තීරණය කළ යුතු වන්නේ ක්‍රීඩා උත්සවය පවත්වන දිනයෙහි දී ය.
(3) ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල (Warming up exercises) නිරත වීම තුළින් අනතුරු වළකා ගැනීමට මෙන් ම කාර්යඵලය වැඩි කර ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.
(4) නිරෝගී සිරුරක් පවත්වා ගැනීම තුළින් නිරෝගී මනසක් සංවර්ධනය කරගත හැකි ය.

39. ක්‍රීඩකයෙක් විටෙක,
a - යගුලිය අතැතිව යටි බාහුව වැලමිටෙන් නවයි.
b - යගුලිය අතැතිව යටි බාහුව වැලමිටෙන් දික් කරයි.
c - තම සිරුරේ මුළු බර පාදයේ ඇඟිලි මත පිහිටන සේ ව්‍යායාමයක යෙදෙයි.
මෙම චලන අතුරෙන් දෙවන ගණයේ ලීවරයක ක්‍රියාකාරිත්වය පැහැදිලිව විදහාපාන්නේ
(1) a අවස්ථාවේ දී ය. (2) b අවස්ථාවේ දී ය.
(3) c අවස්ථාවේ දී ය. (4) a සහ b අවස්ථාවල දී ය.

40. සැවොම එක්ව මාගේ වොලිබෝලයෙන් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට මට මෙසේ සිතිණි. "මෙම වොලිබෝලයේ අයිතිකරු මම වෙමි. නමුත් ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට එහි අයිතිකරුවෝ අපි වෙමු." මෙමගින් වඩාත් පැහැදිලි වන්නේ, ක්‍රීඩාවේ නිරත වන විට
(1) දැනුම වර්ධනය වන බව ය. (2) යහපත් ආකල්ප වර්ධනය වන බව ය.
(3) කුසලතා වර්ධනය වන බව ය. (4) නිපුණතා (Competencies) වර්ධනය වන බව ය.

* *

Download Past Papers & Answers at : www.freebooks.lk

Dear students!
We have Past Papers and Answers (Marking Schemes), Model Papers and Note books for English, Tamil and Sinhala Medium).

Please visit :

www.freebooks.lk

or click on this page to vist our site!